

Terepgyakorlatom helyszíne:

Jászberényi Városi Könyvtár,

Jász-Nagykun-Szolnok megye, Jászberény



Molnár Kitti

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat a Jászberényi Városi Könyvtárban végeztem, célcsoportom a könyvtári dolgozók voltak. A feladatok, és maga a projekt elkezdéséhez szükségem volt az életmódbeli szokásaik ismeretéhez. Ehhez adott segítséget az életmódprofil, amit kérdőív formájában töltöttek ki a vállalkozó szellemű dolgozók. Ezen kérdőívek kielemezése után arra a következtetésre jutottam, hogy a legnagyobb probléma a dolgozók életmódjában a folytonos munkahelyi feszültség.

Ezután tehát úgy döntöttem, hogy a projektem ennek a problémának a megoldására fog irányulni. A félévközbeni szemináriumok során segítettük egymás munkáját, hogy min és hol kell változtatni, esetleg együtt ötleteltünk, az oktatók jól felkészítettek minket a ránk váró feladatokra, a terephelyen

eltöltött időre. Az első pár alkalommal sikerült egymás bizalmát elnyerni a dolgozókkal, több közös program lebonyolításában is részt vettem és segítettem. A projekt megvalósítása előtt azonban rövid életmód tanácsadást is tartottam 10 emberrel, akik nagyrészt önként vállalkoztak a feladatra, és örültek az általam nyújtott segítségnek. Ezen kívül pedig egy négyalkalmas tanácsadásra is sor került a félév során. A szemináriumok során ötleteltem, hogy mik lennének azok a projektelemek, amik segítenének csökkenteni a stressz mértékét. Ezt később megbeszéltem a terepkoordinatorommal, aki lelkesen fogadta ezeket a programokat, kitűztük a megvalósítás időpontjait és elkezdtem az előzetes felkészülést.

Első projektelemem a teák kóstolgatása volt, minden héten újabb teákat kóstoltak a dolgozók. Minden alkalommal más-más tünet enyhítésére próbáltam megoldást nyújtani a gyógynövények forrázatával. Volt köztük kardiovaszkuláris, ízületi betegségek tüneteire, étvágycsökkentő és stresszoldó, nyugtató teákat ismerhettek meg a dolgozók. A rendellenes levegővétel szintén felmerült probléma volt, erre tanítottam nekik néhány légzéstechnikai gyakorlatot, segítve ezzel is a stressz csökkenését. Ezen kívül kreatív feladatot is csempészttem a projektbe, ugyanis stressz labdát készítettünk együtt, amit később

tudnak majd munka közben hasznosítani. Negyedik projektelemem pedig egy stresszről szóló tájékoztató volt, amit interaktívvá tettem úgy, hogy egy-egy szűkebb témáról mondtam pár mondatot és így egy kötetlen társalgássá nőtte ki magát a tájékoztató. Mondhatni kölcsönös ismeretszerzés volt.

Visszatekintve a félévemre, azt gondolom sikerrel zártam a munkámat és kölcsönösen segítettük egymás munkáját. Örülök, hogy jobbá tettem az életmódjukat és tudtam segíteni a tanácsadások során a saját, egyéni problémájukban és ezzel tapasztalatot szerezhettem.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy a főiskolai szemináriumokon kiötlött projektelemeim olyan szinten megvalósításra kerültek, hogy a könyvtár dolgozói beépítették mindennapjaikba az egészségfejlesztő és életmódot pozitívvá alakító praktikákat, tippeket.

Ezen kívül sikerült őket az egészséges életmód felé terelnem, rávilágítottam, hogy az egészséges életmód lehet a könnyebb út.

Molnár Kitti egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Molnár Kitti, mint kedves ismerős olvasónkat örömmel fogadtuk a könyvtárban, terepgyakorlati helyén.

Kedves személyisége részben már garancia volt számunkra, most láthattuk, hogy a feladatokhoz való hozzáállása is példamutató.

Mind a Jászkerület Kft. által nyújtott programokon, mind a könyvtárat (könyvtárosokat) érintő egészségvédő, életmód-tanácsadó megmozdulásokon kiválóan szerepelt.

A tanultakat adekvát módon hasznosította és tolmácsolta az élet valós közegeiben.

Segítő munkáját köszönve sok sikert kívánunk neki a továbbiakra is!



Boda Lászlóné

kapcsolattartó
terepkoordinátor